

Ezüstévek

1. szám
2026. november

INGYENES
MAGAZIN

Aktív évek. Teljes élet.

Mit mutat a leletem?

A teljes vérkép
érthetően

6. oldal

Időotthon- választás

Két intézmény
közelről



18. oldal

Napközben közösségben

Nappali ellátás és
intézménybemutatók



26. oldal

Őszi alapanyagok és receptek



8. oldal

Egészség
Kapcsolatok
Hasznos tanácsok
Kiegyensúlyozott
Ezüstévek

Hova forduljak?

Baranya megye – sürgősségi ellátás és ügyeleti pontok

Nem könnyű eligazodni, hogy panasz esetén kit kell hívni, hová lehet menni, és meddig van nyitva az ellátóhely. Összegyűjtöttük a legfontosabb baranyai tudnivalókat, hogy segítsünk gyorsan dönteni.



1. Életveszély esetén



Hívja a
112-t.

Erős mellkasi fájdalom, féloldali bénulás, súlyos vérzés, eszméletvesztés, fulladás, súlyos sérülés vagy gyorsan romló állapot esetén azonnal mentőt kell hívni.

A segélyhívó éjjel-nappal elérhető.



2. Ha sürgős, de nem életveszélyes



Hívja a
1830-at.

Ez az egységes ügyeleti telefonszám felnőtteknek és gyermekeknek is. A diszpécser tanácsot ad, ügyeleti pontra irányít, szükség esetén orvost vagy mentőt küld.



Ügyeleti idő:

Hétköznap: 16:00–08:00
Hétféjén és ünnepponon:
08:00–08:00

3. Baranya megyei ügyeleti pontok



Hétköznap 16:00–22:00 |
Hétféjén, ünnepponon 08:00–14:00

Bóly	7754 Bóly, Szabadság u. 1/B.
Pécsvárad	7720 Pécsvárad, Dózsa Gy. u. 3.
Sellye	7960 Sellye, Bodonyi Nándor u. 1.
Szentlőrinc	7940 Szentlőrinc, Március 15. tér 1.



Éjszakai ügyelet is működik

Hétköznap 16:00–08:00 |
Hétféjén, ünnepponon 08:00–08:00

Komló	7300 Komló, Majális tér 1.
Mohács	7700 Mohács, Szepessy tér 7.
Pécs	7624 Pécs, Ifjúság útja 13.
Siklós	7800 Siklós, Iskola u. 36–40.
Szigetvár	7900 Szigetvár, Szent István lakótelep 7.



Gyermekegylet Pécsen

7623 Pécs, József Attila u. 7.
Hétköznap: 16:00–22:00
Hétféjén, ünnepponon: 08:00–20:00

4. Sürgősségi betegellátás



Pécsi Tudományegyetem – Sürgősségi Klinika
7624 Pécs, Ifjúság útja 13.

A sürgősségi osztály a nap 24 órájában fogadja a súlyos, azonnali ellátást igénylő betegeket. Az ellátás nem érkezési sorrendben, hanem állapotsúlyosság alapján történik.



Fogászati ügyelet

PTE Fogászati és Szájsebészeti Klinika

7623 Pécs, Tüzér u. 1.
Telefon: +36 72 502 422
Munkaszüneti napokon, vasárnapokon és ünnepponon: 07:00–17:00

Arc-állcsont-szájsebészeti ügyelet:

7624 Pécs, Rákóczi út 2.
+36 72 536 000 / 33039 • 0–24 óráig



Állatorvosi ügyelet

Baranya megyei állatorvosi ügyelet

Központi ügyeleti telefon: +36 30 970 5419
Hétköznap kijárás ügyelet: 20:00–22:00
Hétféjén és ünnepponon: 08:00–20:00
Az aktuális ügyelet állatorvos és a helyszín napi beosztás szerint változik.
Sürgős, életveszélyes állapotban először mindig telefonáljon.



Jó tudni

- ✓ Először mindig a panasz súlyosságát mérjük fel.
- ✓ Házirovisi rendelési időben először a házirovisot keressük.
- ✓ Ha bizonytalan, először telefonáljon: 1830.
- ✓ Sürgős életveszély esetén: 112.



Kedves Olvasónk!

Nagy örömmel köszöntöm Önt az Ezüstévek első számában. Ez a magazin azoknak szól, akik hisznek abban, hogy az élet minden életszakaszában tartogat új lehetőségeket, értékes élményeket és inspiráló nézőpontokat.

Az Ezüstévek célja, hogy hónapról hónapra megbízható információkkal, hasznos tanácsokkal és inspiráló történetekkel segítse Önt abban, hogy megőrizze egészségét, aktivitását és életkedvét. Szó lesz egészségről, közérzetről, pénzügyi biztonságról, utazásról, otthonról, kultúráról, technológiáról – mindennel, ami a mindennapokat könnyebbé, szebbé és teljesebbé teheti.

Hiszem, hogy a tudatosság, a kíváncsiság és a nyitottság életkortól függetlenül mindannyiunkat fiatalon tart. Ebben a szellemben állítottuk össze a mostani lapszámot is: közérthető, gyakorlati és inspiráló tartalmakkal, valódi szakértők támogatásával.

Szeretném, ha az Ezüstévek nemcsak egy magazin lenne, hanem egy megbízható útitárs – egy hely, ahová mindig érdemes visszatérni, ha értékes gondolatokra, hasznos információkra vagy egyszerűen csak egy kis pozitív töltésre van szüksége.

Különösen fontosnak tartom, hogy minden hónapban olyan témákat dolgozzunk fel, amelyek valóban foglalkoztatják olvasóinkat, és amelyek segítenek a mindennapi döntésekben. Életmód, egészség, kapcsolatok, otthon, utazás, kultúra – mindez egy helyen, érthetően és gyakorlati szemlélettel.

Köszönöm, hogy velünk tart, és bízom benne, hogy magazinunk hónapról hónapra hasznos társ lesz az Ön mindennapjaiban, segítve, inspirálva és motiválva, hogy az élet minden szakasza tartalmas és örömteli lehessen.

Jó olvasást kívánok!

Keszthelyi Andrea

Keszthelyi Andrea
kiadó és szerkesztő



„Az élet nem az éveink számától teljes, hanem attól, hogyan töltjük meg őket.”



Impresszum

Ezüstévek

Aktív évek. Teljes élet.

Ingyenes online magazin

1. évfolyam • 1. szám • 2026. november

Megjelenik havonta

Kiadó:

Kiadó címe:

Kiadásért felelős:

Szerkesztésért felelős:

E-mail:

Web:

ISSN:

Keszthelyi Andrea

7967 Markóc, Fő utca 35.

Keszthelyi Andrea

Keszthelyi Andrea

info@keszthelyiconsulting.com

keszthelyiconsulting.com

HU ISSN 3141-8589

Az Ezüstévek egészségügyi témájú írásai tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy személyre szabott orvosi tanácsadást. Az aktuális ügyeleti és szolgáltatási adatokat a lapszám lezárása előtt ellenőrizzük.

Mire figyeljünk ősszel?

A természet változik, mi is alkalmazkodunk – tudatosan, lépésről lépésre.



Változó időjárás, alkalmazkodó szervezet

Ősszel a hőmérséklet ingadozóbbá válik, a reggelek hűvösebbek, a nappalok rövidülnek. A szervezetünk ilyenkor több energiát fordít az alkalmazkodásra, ezért gyakrabban érezhetünk fáradtságot, levertséget. A hidegebb idő kedvez a megfázásos megbetegedéseknek is, hiszen többet tartózkodunk zárt térben, és kevesebb a friss levegő.

Érdemes odafigyelni a réteges öltözködésre, a megfelelő folyadékbevitelre és a rendszeres, mérsékelt mozgásra, hogy szervezetünk könnyebben vegye az évszakváltás kihívásait.

Immunrendszerünk támogatása

Az őszi hónapokban különösen fontos az immunrendszer erősítése. A változatos, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag étrend, a megfelelő mennyiségű pihenés és a stressz csökkentése mind hozzájárulnak a szervezet védekezőképességéhez.

A szezonális zöldségek és gyümölcsök – például a sütőtök, az alma, a körte, a cékla vagy a fekete retek – értékes tápanyagokat tartalmaznak. A meleg levesek és a fűszeres ételek nemcsak jólesnek, hanem segíthetnek a szervezet védekezőképességének fenntartásában.

Lelki egyensúly a borúsabb napokon

A rövidebb nappalok és a kevesebb természetes fény sokaknál hatással lehet a hangulatra és az energiaszintre. Ilyenkor különösen jól eshet a nappali séta, a társaság, egy kedvelt elfoglaltság vagy egyszerűen néhány perc a szabadban.

A rendszeres napi ritmus, a természetes fény keresése és az apró, örömet adó tevékenységek – például olvasás, zenehallgatás vagy kreatív időszakok – segíthetnek abban, hogy kiegyensúlyozottabban éljük meg a borúsabb időszakot.

„Az ősz nem a lassulás vége,
hanem egy nyugodtabb, tudatosabb életszakasz kezdete.”

Fény • napi ritmus • hangulat • D-vitamin

Hogyan hat ránk, hogy rövidülnek a nappalok, és mit tehetünk az őszi feltöltődésért?

A fény szerepe a belső óráinkban

A természetes nappali fény szabályozza a belső órákat, vagyis a cirkadián ritmust. A fény jelzi a szervezet számára, hogy mikor van nappal és mikor éjszaka, hatással van az éberségre, az alvásra, a hangulatunkat és az energiaszintünkre is.

Ősszel a rövidebb nappalok és az alacsonyabb napállás miatt kevesebb fény éri a szemünket, ami felboríthatja a napi ritmust. Ezért gyakrabban érezhetünk fáradtságot, aluszékonyságot, nehezebb lehet a reggeli ébredés, és este korábban álmosodhatunk el.

Napi ritmus őszen

A fényviszonyok változása a napirendünkre is hatással lehet. Ősszel sokan később lendülnek bele a napba, délután pedig hamarabb érzik a fáradtságot.

Segíthet, ha a fontosabb teendőket a világosabb órákra időzítjük, rendszeresen étkezünk, napközben mozgunk és lehetőség szerint minden nap töltünk időt a természetes fényben.

Hangulat és energiaszint

A rövidebb nappalok sokaknál kedvetlenséget, levertséget, motivációcsökkenést okozhatnak. Ennek oka részben a kevesebb fény, részben a megváltozott napi ritmus. A természetes fény segíti a „jókedv hormonjának” számító szerotonin termelődését, ami hozzájárul a kiegyensúlyozott hangulathoz.

Már napi 20–30 perc szabadban töltött idő is segíthet abban, hogy energikusabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat, még akkor is, ha az idő borús.

A D-vitamin szerepe

A kevesebb napfény nemcsak a hangulatunkat, hanem a D-vitamin-szintünket is befolyásolhatja. A D-vitamin fontos az immunrendszer megfelelő működéséhez, a csontok egészségéhez és az izmok normál működéséhez is. Ősszel és télen, amikor a napfény mennyisége jelentősen csökken, érdemes a pótlására fokozottabban figyelni – orvossal vagy szakemberrel egyeztetve.

A tudatos napirend, a rendszeres szabadban töltött idő, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a szükség szerinti D-vitamin-pótlás mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy az őszi-téli időszakban is jól érezzük magunkat.



Tévhit vagy igaz? D-vitamin

- 1** Ablakon keresztül is képződik D-vitamin?
Nem. Az ablaküveg kiszűri az UVB-sugárzást, ezért beltérben nem termelődik D-vitamin.
- 2** Ha süt a nap, őszen is biztosan elegendő?
Nem feltétlenül. A D-vitamin-képződéshez megfelelő UVB-sugárzás szükséges, ami őszen már jelentősen csökken.
- 3** A D-vitamin csak a csontok miatt fontos?
Nem. Szerepet játszik az immunrendszer, az izmok és a hangulat működésében is.
- 4** Minél több D-vitamin, annál jobb?
Nem. A túlzott bevitel káros lehet, ezért érdemes orvosi javaslatot követni.
- 5** Mindenkinek ugyanannyi D-vitaminra van szüksége?
Nem. Az egyéni szükséglet életkortól, egészségi állapottól és egyéb tényezőktől függ, ezért a megfelelő mennyiség meghatározásához szakember tanácsa ajánlott.

„Az őszi nem a lassulás vége,
hanem egy nyugodtabb, tudatosabb életszakasz kezdete.”

MIT MUTAT A LELETEM?

A teljes vérkép érthetően

Mit jelentenek a leggyakoribb rövidítések, és mit mutatnak a vörösvérsejteinkről?

A vérkép az egyik leggyakrabban kért laborvizsgálat, amely sokat elárul szervezetünk működéséről. A leleten szereplő rövidítések és számok elsősre nehezen érthetőek lehetnek, pedig mindegyik fontos információt hordoz. Ebben a cikkben a leggyakoribb paramétereket mutatjuk be közérthetően, hogy könnyebben eligazodjunk a leletünkben.



Fehérvérsejtek – WBC

A fehérvérsejtek szervezetünk immunrendszerének fontos sejtjei. Segítenek a kórokozók, például baktériumok, vírusok és gombák elleni védekezésben, és szerepet játszanak a gyulladásos folyamatokban is.

A vérképben a WBC (white blood cells) a fehérvérsejtek összárszámát jelzi. Az érték emelkedhet fertőzések, gyulladások, stressz, bizonyos gyógyszerek hatására, de egyes vérképzőszervi betegségekbén is. Az alacsonyabb érték háttérében állhat vírusfertőzés, egyes gyógyszerek mellékhatása, immunrendszeri zavar vagy átmeneti állapot (például intenzív fizikai terhelés, kimerültség).

Fontos tudni, hogy egy önmagában magas vagy alacsony fehérvérsejtszám nem jelent diagnózist. A pontos értelmezéshez mindig a panaszokat, a többi laborértéket és az orvosi vizsgálat eredményét is figyelembe kell venni.

Vörösvértestek – RBC

A vörösvértestek a vér legnagyobb számban előforduló sejtjei. Fő feladatuk, hogy oxigént szállítsanak a tüdőből a test minden részébe, és segítsék a szén-dioxid eltávolítását. A leleten az RBC (red blood cells) a vörösvértestek számát jelöli.

A vörösvértestek száma csökkenhet például vérszegénység (anémia) esetén, míg emelkedhet folyadékhiány, dohányzás vagy egyes krónikus betegségek miatt.

Hemoglobin – HGB

A hemoglobin a vörösvértestekben található, vasat tartalmazó fehérje, amely az oxigén szállításáért felelős. A leleten a HGB érték a hemoglobin mennyiségét mutatja a vérben.

Az alacsony hemoglobinszint leggyakrabban vashiányra vagy más típusú vérszegénységre utalhat. A magasabb érték háttérében állhat folyadékhiány, dohányzás vagy bizonyos betegségek.

Hematokrit – HCT

A hematokrit azt fejezi ki, hogy a vér mekkora részét teszik ki a vörösvértestek. A leleten a HCT érték százalékban szerepel.

Az alacsony hematokrit szintén jelezhet vérszegénységet, míg a magasabb érték lehet a szervezet folyadékhiányának következménye.

Fontos tudni

A referencia-tartomány laboronként eltérhet.

A leleten feltüntetett „normál” értékek laboratóriumonként kissé különbözhetnek, mivel eltérő mérési módszereket és referencia-tartományokat alkalmaznak.

Az eredményt több tényező is befolyásolhatja.

Az életkor, a nem, a folyadékállapot, a dohányzás, a tengerszint feletti magasság, a fizikai terhelés, bizonyos gyógyszerek szedése és számos egyéb körülmény hatással lehet a vérkép értékeire.

Egyetlen eltérő értékből nem lehet diagnózist felállítani.

Egy magasabb vagy alacsonyabb laborérték önmagában nem jelent betegséget, és gyakran átmeneti állapotot tükröz.

Az eredményt mindig összefüggésben kell értelmezni.

A vérkép értékeléséhez fontosak a panaszok, a kórelőzmények, a fizikális vizsgálat eredménye és a többi laborparaméter is. A pontos értelmezést mindig bízzuk kezelőorvosunkra.

A vérkép hasznos „pillanatkép” a szervezetünkről, de az igazi értéket az adja, ha a teljes képet nézzük.

A következő oldalon: MCV, MCH, MCHC, trombociták és a fehérvérsejt-differenciál.

MIT MUTAT A LELETEM?

A vérkép további fontos értékei

Mit mutatnak ezek az adatok, és mire figyel az orvos együtt nézve őket?

A teljes vérkép több tucat adatot tartalmaz, amelyek együttesen adnak képet a szervezet működéséről. Az előző oldalon a legfontosabb alapértékeket néztük át, most pedig folytatjuk a további, gyakran szereplő paraméterekkel.

MCV

(átlagos vörösvértest-térfogat)

Az MCV (mean corpuscular volume) az egyes vörösvértestek átlagos térfogatát mutatja. Segít meghatározni, hogy a vörösvértestek normál méretűnek-e, vagy kisebbek (mikrocitás), esetleg nagyobbak (makrocitás).

Az alacsony MCV gyakran vashiányos vérszegénységre utal, míg a magasabb érték lehet például B12-vitamin- vagy folsavhiány, bizonyos gyógyszerek hatása vagy májbetegség következménye.

MCH

(átlagos hemoglobintartalom)

Az MCH (mean corpuscular hemoglobin) azt mutatja meg, hogy egyetlen vörösvértest átlagosan mennyi hemoglobint tartalmaz.

Az alacsony MCH szintén utalhat vashiányra, míg a magasabb érték nagyobb vörösvértestekre jellemző, például B12- vagy folsavhiány esetén.

MCHC

(átlagos hemoglobinkoncentráció)

Az MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration) a vörösvértestek átlagos hemoglobinkoncentrációját jelzi, vagyis azt, hogy a vörösvértestek mennyire „telítettek” hemoglobinnal.

Az alacsony MCHC legtöbbször vashiányos vérszegénységre utal, míg a magasabb érték ritkábban előfordul, és lehet örökletes eltérés vagy egyes betegségek jele.

Trombociták – PLT

A trombociták (vérelemezkek) a vér-alvadásban játszanak kulcsszerepet. Segítenek a vérzés megállításában azzal, hogy sérülés esetén összetapadnak, és dugót képeznek az ér sérült szakaszán.

A leleten a PLT (platelet count) a trombociták számát jelöli.

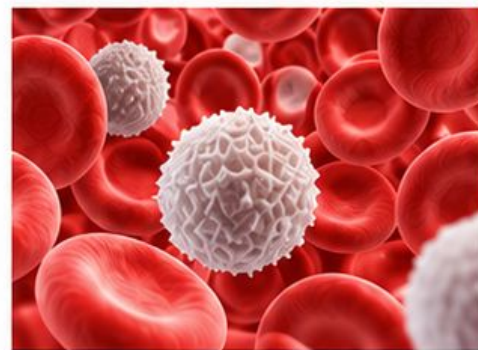
Az alacsony trombocitaszám fokozott vérzékenységet okozhat, míg a magasabb érték növelheti a vérrögképződés kockázatát. A trombocitaszámot számos tényező befolyásolhatja, például fertőzések, gyulladások, gyógyszerek vagy vérképzőszervi betegségek.

Fehérvérsejt-differenciál röviden

A teljes vérkép része a fehérvérsejt-differenciál, amely megmutatja, hogy a fehérvérsejtek különböző típusai milyen arányban vannak jelen. Ez segít megérteni, hogy a szervezet milyen típusú védekező választ ad.

- **Neutrofil:** legnagyobb arányban van jelen, főként baktériumok elleni védekezésben vesz részt.
- **Limfocita:** fontos a vírusok elleni immunválaszban.
- **Monocita:** segít a kórokozók eltávolításában és a gyulladásos folyamatok szabályozásában.
- **Eozinofil:** szerepet játszik az allergiás reakciókban és a parazitaellenes védekezésben.
- **Bazofil:** kisebb számban van jelen, főként allergiás folyamatokban aktív.

A fehérvérsejt-differenciál értékei együtt adnak teljesebb képet az immunrendszer működéséről.



Mit nézzünk együtt?

A paraméterek összefüggnek egymással.

Például az alacsony HGB, HCT és MCV együtt nagyobb valószínűséggel utal vashiányos vérszegénységre, mint bármelyik érték önmagában.

Az eltérések mögött különböző okok állhatnak.

A vérkép eltérései lehetnek átmenetiek (például fertőzés vagy stressz miatt), de jelezhetnek krónikus betegséget is.

Fontos a trend, nem csak egyetlen eredmény.

A korábbi leletekkel összehasonlítva jól látható, ha egy érték tartósan eltér a megszokottól.

Kérdezzük meg az orvost!

Ha bármelyik érték jelentősen eltér, vagy panaszaink vannak, beszéljünk meg a leletet a kezelőorvosunkkal. Ő segít a pontos értelmezésben, és a további teendők meghatározásában.

A vérkép értéke akkor igazán hasznos, ha a számokat a panaszainkkal és az élethelyzetünkkel együtt nézzük.

A TERMÉSZET AJÁNDÉKA

Őszi kincsek az egészségért

Csipkebogyó és kökény – két vadgyümölcs, sok lehetőséggel

Az őszt bőven kínál olyan terméseket, amelyek nemcsak finomak, hanem értékes tápanyagokat is tartalmaznak. A csipkebogyó és a kökény régi idők óta része a népi gyógyászatnak és a konyhának is.



Csipkebogyó

Természetes C-vitamin-forrás

A csipkebogyó a vadrózsa termése, amely különösen gazdag C-vitaminban, emellett antioxidánsokat, flavonoidokat és értékes növényi vegyületeket tartalmaz. Hagyományosan immunerősítőként használták, és ma is népszerű a megfázásos időszakban.



Mikor szedjük?

Szeptember végétől novemberig szedhető, amikor a bogyók élénkpirosak és még feszesek. Lehetőleg tiszta, forgalomtól távoli helyről gyűjtsük.



Mire jó?

Hozzájárulhat az immunrendszer működéséhez, segíthet a szervezet ellenálló képességének támogatásában.



Régen mire használták?

Téli vitaminforrásként, megfázás idején, valamint teák, szörpök és lekvárok alapanyagaként.



Mire figyeljünk?

A termés belsejében apró szőrök találhatók, amelyek irritálhatják a nyálkahártyát, ezért teához alaposan tisztítsuk meg és szűrjük le.

Kökény

Kesernyész, de értékes őszi termés

A kökény apró, sötétkék bogyója fanyar ízű, de rendkívül értékes. C-vitaminban, antioxidánsokban és ásványi anyagokban gazdag. Hagyományosan emésztést segítőként, immunerősítőként és gyulladáscsökkentőként tartották számon.



Csipkebogyótea



Hozzávalók:

- 2 evőkanál szárított, felvágott csipkebogyó
- 5 dl hideg víz



Elkészítés:

1. A felvágott bogyót öntsük le hideg vízzel, és hagyjuk állni 8–12 órán át (pl. egy éjszakán keresztül).
2. Ezután enyhén melegítsük (ne forraljuk), majd szűrjük le nagyon alaposan.
3. Ízlés szerint ízesíthetjük mézzel, citrommal vagy gyömbérrel.



Tipp: A hosszabb áztatás megőrzi a C-vitamin és az értékes növényi vegyületek nagy részét.



Kökénylekvár



Hozzávalók:

- 1 kg kökénybogyó
- 3–4 dl víz
- 30–40 dkg cukor (ízlés szerint)
- 1 citrom leve



Elkészítés:

1. A megtisztított bogyókat kevés vízzel puhára főzzük (kb. 20–30 perc).
2. Szitán vagy passzírozón áttörjük, hogy a magok kimaradjanak.
3. A kapott pépet a cukorral és a citromlével tovább főzzük, amíg sűrűsödik.
4. Forrón steril üvegekbe töltjük.



Tipp: A kökény más gyümölcsökkel, például almával vagy szilvával keverve is nagyon finom.



A TERMÉSZET AJÁNDÉKA

Dió és méz

Energiadúsak, sokoldalúan felhasználhatók

A dió és a méz őszei különösen aktuális, hiszen segítenek felkészülni a hidegebb napokra. Mindkettő értékes tápanyagokat tartalmaz, és a konyhában, valamint a házi praktikákban is széles körben felhasználhatók.

Dió

Értékes tápanyagokkal a mindennapokban

A dió gazdag telítetlen zsírsavakban, fehérjében, rostokban, vitaminokban (különösen E-vitaminban) és ásványi anyagokban, például magnéziumban, káliumban és cinkben. Rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez.



Mikor szedjük?

Szeptembertől októberig szedhető, ha a zöld burok megrepedezik, és a dió könnyen kivethető.



Mire jó?

Támogathatja a szív és az erek egészségét, hozzájárulhat a normál koleszterinszint fenntartásához, és hosszan tartó energiát ad.



Hogyan fogyasszuk?

Napi egy marék (kb. 5–7 szem) dió ideális. Fogyaszthatjuk magában, salátákban, süteményekben vagy reggeli ételekhez adva.



Mire figyeljünk?

Magas energiatartalma miatt mértékkel fogyasszuk. A diófélékre érzékenyek kerüljék a fogyasztását.



Diós-almás reggeli

Hozzávalók (1 adaghoz):

- 1 db alma
- 1 marék dió
- 2 evőkanál natúr joghurt
- 1 teáskanál méz
- fahéj ízlés szerint

Elkészítés:

Az almát reszeljük le, keverjük össze a joghurttal, az aprított dióval és a mézzel. Ízlés szerint szórjuk meg fahéjjal.

Tipp: Gyors, tápláló és finom reggeli vagy uzsonna.

Méz

Természetes segítség a hűvösebb napokra

A méz természetes édesítőszer, amely vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket és antioxidánsokat tartalmaz. Nemcsak finom, hanem a hagyományos népi gyógyászatban is fontos szerepet töltött be.



Mire jó?

Enyhítheti a torokfájást, segíthet a köhögés csillapításában, és hozzájárulhat az immunrendszer támogatásához.



Hogyan fogyasszuk?

Teába, meleg italokba, joghurtba keverve, vagy önmagában.



Mire figyeljünk?

Egyéves kor alatti gyermekeknek nem adható. Cukorbetegség esetén mértékkel fogyasszák, és egyeztessenek kezelőorvosukkal.



Hagyományos őszi immunerősítő keverék

Hozzávalók:

- 2 dl méz
- 3–4 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb vöröshagyma

Elkészítés:

A fokhagymát és a vöröshagymát tisztítsuk meg, majd aprítsuk fel. Keverjük össze a mézzel, és tegyük tiszta üvegbe. 1–2 napig hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek.

Fogyasztás: Naponta 1–2 teáskanál, különösen a megfázásos időszakban.

Sütőtök

A napfény íze az őszi konyhában

A sütőtök nemcsak finom, hanem rendkívül egészséges is. Gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és értékes rostokban, így támogatja az immunrendszert, a látást és a szív- és érrendszer egészségét.

Sütőtök

Tápláló, sokoldalú és jótékony hatású

A sütőtök igazi őszi kincs, amely béta-karotinban, C-vitaminban, E-vitaminban, káliumban és rostokban gazdag. A béta-karotin támogatja a látást, erősíti az immunrendszert, és antioxidáns hatásával védi a sejteket. A sütőtök alacsony kalóriatartalmú, mégis laktató, ezért ideális választás az egészséges, kiegyensúlyozott étrendhez.



Mikor szedjük?

Szeptembertől novemberig szüretelhető, amikor a héja kemény, szára elszáradt, és a termés szép narancssárga.



Mire jó?

Támogatja az immunrendszert, hozzájárul a jó látáshoz, védi a sejteket, és segíti az emésztést a magas rosttartalma miatt.



Hogyan fogyasszuk?

Sütve, főzve, krémlevesként vagy főzelékként. A sült sütőtök önmagában is ízletes, de salátákban, tésztákban is kiváló.



Mire figyeljünk?

Cukorbetegek mértékkel fogyasszák, mert természetes cukortartalma viszonylag magas.



Sütőtökrémleves

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 kg sütőtök
- 1 közepes hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 dl főzötejszín (vagy növényi ital)
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint



Elkészítés:

1. A sütőtököt meghámozzuk, felkockázzuk.
2. Az olívaolajon megdinszteljük a hagymát és a fokhagymát, majd hozzáadjuk a tököt.
3. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk, és puhára főzzük.
4. Botmixerrel krémesre turmixoljuk, végül hozzáadjuk a tejszínt és a szerecsendőt.



Tipp: Piritott tökmaggal, egy kevés tökmagolajjal még ízletesebb.



Alma

A mindennapok egészséges nassolnivalója

Az alma az egyik legértékesebb hazai gyümölcsünk. Gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, rostokban és antioxidánsokban. Rendszeres fogyasztása támogatja az emésztést, hozzájárul a szív- és érrendszer egészségéhez, és segít megőrizni a szervezet vitalitását.



Mikor szedjük?

Szeptembertől októberig szüretelhető, fajtától függően.



Mire jó?

Támogatja az emésztést, hozzájárul a szív egészségéhez, erősíti az immunrendszert, és csökkenteni a koleszterint.



Hogyan fogyasszuk? Frissen, salátákban, süteményekben, kompótként vagy fahéjjal sütve.



Mire figyeljünk?

A héjában található a legtöbb rost és értékes anyag, ezért lehetőség szerint megmosva, héjastul fogyasszuk.

Cékla

Természetes erőforrás a vitalitáshoz

A cékla igazi őszi szuperélelmiszer, amely tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal. Támogatja a vérképzést, hozzájárul a szív- és érrendszer egészségéhez, és segít megőrizni a szervezet természetes ellenálló képességét.

Cékla

Színes, ízletes és rendkívül hasznos

A cékla gazdag folsavban, káliumban, vasban, C-vitaminban és antioxidánsokban. Rendszeres fogyasztása segíti a vérképzést, hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához, és támogatja a máj méregtelenítő működését. Magas rosttartalma jótékonyan hat az emésztésre, és segíthet a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartásában.

Céklasaláta almával

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 3 közepes cékla
- 1 alma
- 1 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint
- opcionálisan: dió vagy tökmag

Elkészítés:

1. A céklát megfőzzük, meghámozzuk és lereszeljük.
2. Az almát meghámozzuk, lereszeljük és a céklához keverjük.
3. Hozzáadjuk a citromlevet, az olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, és ízlés szerint dióval vagy tökmaggal díszítjük.

Fokhagyma

Természetes védelem a hűvösebb napokra

A fokhagyma évezredek óta ismert gyógynövény, amely erősíti az immunrendszert, támogatja a szív- és érrendszer egészségét, és segít a megfázás megelőzésében. Hatóanyagai természetes antibakteriális és vírusellenes tulajdonságokkal rendelkeznek.



Mikor szedjük?

Szeptembertől novemberig szedhető, amikor a gumó szilárd, sima felületű és élénk színű.



Mire jó?

Támogatja a vérképzést, hozzájárul a szív- és érrendszer egészségéhez, segíti a máj működését, és erősíti az immunrendszert.



Hogyan fogyasszuk?

Nyersen reszelve salátákban, főzve, sültve vagy turmixban. Savanyítva is rendkívül ízletes és egészséges.



Mire figyeljünk?

Vesekőre hajlamosak mértékkel fogyasszák, mert oxaláttartalma magas lehet.



Mikor szedjük?

Júliustól szeptemberig takarítható be, amikor a levelek már sárgulnak és a hagymák jól fejlettek.



Mire jó?

Erősíti az immunrendszert, segít a fertőzések megelőzésében, hozzájárul a szív- és érrendszer egészségéhez, és támogatja a vérnyomás szabályozását.



Hogyan fogyasszuk?

Nyersen a leghatékonyabb, de főzve is sokoldalúan felhasználható.



Mire figyeljünk?

Érzékeny gyomrúak mértékkel fogyasszák, mert nagyobb mennyiségben gyomorpanaszokat okozhat.



MEGELŐZNI JOBB

Biztonság otthon, útközben és **az autóban**

Apró odafigyeléssel sok baleset megelőzhető

Az őszi szép, de több veszélyt is tartogat. A rövidebb nappalok, a csúszós utak és a romló látási viszonyok miatt otthon és útközben is érdemes jobban figyelni. Néhány egyszerű lépéssel sok kellemetlenség és baleset megelőzhető.

Otthon: kevesebb akadály, nagyobb biztonság



- Rögzítsük a csúszós szőnyeget, szedjük fel a kilógó kábeleket.
- Gondoskodjunk jó világításról, főleg a folyosón, lépcsőn, éjszaka.
- Használjunk kapaszkodót a lépcsőn és a fürdőszobában.
- A fürdőben csúszásmentes szőnyeg segíthet.
- Lassan, megfontoltan álljunk fel, főleg ha szédülésre hajlamosak vagyunk.



Hasznos tipp

Éjszakára hagyjunk egy kisebb fényt a folyosón, így sötétben is biztonságosan közlekedhetünk.

Útközben: figyeljünk a megváltozott körülményekre



- A nedves levelek és az eső csúszóssá tehetik a járdát.
- Lépcsőn, lejtőn, egyenetlen burkolaton lépjünk óvatosan.
- Hordjunk stabil, csúszásmentes cipőt.
- Számoljunk hosszabb menetidővel, főként esős, ködös időben.



Az őszi időjárás kihívásai

A köd, az eső és a korai sötétedés rontja a látási viszonyokat. Ilyenkor fontos a türelem és a fokozott figyelem – akár gyalog, akár autóval közlekedünk.

Autóban: biztonság minden úton



- Indulás előtt tisztítsuk meg az ablakokat, páráadás esetén használjuk a szellőztetést.
- Ellenőrizzük a gumik állapotát és a megfelelő guminyomást.
- Gondoskodjunk a jó fék- és futóműállapotról.
- Ködben használjuk a megfelelő világítást, tartsunk nagyobb követési távolságot.
- Tervezzünk, ne siessünk, inkább induljunk el korábban.



Jó tudni

Ősszel a fékút nedves úton hosszabb lehet, és a köd jelentősen csökkentheti a látótávolságot.

MEGELŐZNI JOBB

Szén-monoxid

Láthatatlan veszély, amely életet veszélyeztethet

A szén-monoxid (CO) színtelen, szagtalan gáz, ezért nem érzékelhető. Otthonunkban is kialakulhat, ha a tüzelőberendezés nem megfelelően működik, vagy nincs elegendő levegő-utánpótlás. Egy kis odafigyeléssel és megfelelő érzékelővel megelőzhető a tragédia.



Hogyan keletkezhet?

Szén-monoxid akkor jöhet létre, ha a tüzelőberendezésben a gáz, a fa vagy más tüzelőanyag nem tökéletesen ég el. Oka lehet a nem megfelelő levegő-utánpótlás, a hibás készülék, a sérült vagy eltömődött kémény, illetve a rossz szellőzés.



Milyen tüneteket okozhat?

A szén-monoxid-mérgezés tünetei sokszor hasonlítanak az influenzához:

- fejfájás
- szédülés
- hányinger
- fáradtság
- gyengeség
- zavartság

Magasabb koncentrációban eszméletvesztés, akár halál is belkövetkezhet.



A legfontosabb teendők

- Mindig gondoskodjunk megfelelő levegő-utánpótlásról.
- Rendszeresen ellenőrizzük a tüzelőberendezést és a kéményt.
- Szereltessünk fel szén-monoxid-érzékelőt.
- Tartsuk be a gyártó használati előírásait.



Hová és hogyan helyezzük el az érzékelőt?

- A lehetséges CO-forrástól 1,5–3 méterre.
- Falra, az ajtók és ablakok felső élénél magasabbra, de legalább 15 cm-re a mennyezettől.
- Ne takarjuk el.
- Havonta teszteljük a működését a tesztgombbal.
- Az elem állapotát rendszeresen ellenőrizzük.

Mit tegyünk riasztáskor?

Ha a szén-monoxid-érzékelő riaszt, azonnal hagyjuk el a helyiséget, majd az épületet, és hívjuk a 112-es segélyhívó számot. Ne menjünk vissza, amíg a szakemberek ezt nem engedélyezik.



Fontos tudni

A szén-monoxid-érzékelő időben jelezhet, és életet menthet. Ne csak fűtési szezonban, hanem egész évben figyeljünk a tüzelőberendezések biztonságára!

EGÉSZSÉGÜNKRE

Jobb alvás az őszi hónapokban

Pihentető éjszakák, energikus nappalok

Az őszi időszakban a rövidebb nappalok, a hűvösebb időjárás és a kevesebb természetes fény megváltoztathatják az alvás-ébrenlét ritmusunkat. A jó alvás azonban most is elérhető, ha odafigyelünk néhány egyszerű, de hatékony szokásra.



Miért fontos a jó alvás?

Az alvás segít a szervezet regenerálásában, erősíti az immunrendszert, javítja a memóriát és a hangulatot. A kipihent állapot csökkenti a stresszt, mérsékli a vérnyomást és támogatja a szív egészségét is.



Mi zavarhatja az alvást ősszel?

- A kevesebb természetes fény, amitől később termelődik az alvást segítő melatonin.
- A hűvösebb idő miatti gyakoribb megfázás.
- A megváltozott napi rutin.
- A több stressz, aggodalom.
- A nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztása este.
- A több képernyőhasználat lefekvés előtt.



Mit tehetünk a pihentető alvásért?

- Tartsunk rendszeres alvás- és ébredési időpontot.
- Kerüljük a koffeint és az alkoholt a késő délutáni, esti órákban.
- Estére válasszunk könnyű vacsorát.
- Szellőztessük ki a hálószobát, és tartsunk hűvös, nyugodt környezetet (kb. 18–20 °C).
- Kapcsoljuk ki a képernyőket legalább 1 órával lefekvés előtt.
- Alakítsunk ki esti rutint, például olvasást, relaxációt vagy egy nyugtató teát.



Hasznos tipp

Már napi 20–30 perc természetes fény is segíti az alvás-ébrenlét ritmusszabályozását. Sétáljunk minél többet a nappali órákban!



Ne feledjük!

A jó alvás nem luxus, hanem az egészségünk alapja. Egy pihentető éjszaka nappal több energiát, jobb kedvet és erősebb immunrendszert ad.



Alvásbarát ételek

- meggy, körte
- banán
- zabpehely
- dió, mandula
- kamillatea, citromfűtea

NYUGODT ÉJSZAKÁK

Természetes segítség az alváshoz

Pozíciók, növények, esti szertartások

A megfelelő alvási pozíció, a természetes nyugtató növények és a kellemes esti rutin mind hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban és mélyebben aludjunk.

Íme néhány bevált módszer, amelyeket egyszerűen beépíthetünk a mindennapokba.

Alvási pozíciók – melyik a legjobb?

A megfelelő alvási pozíció segíthet csökkenteni a hát-, nyak- és ízületi fájdalmakat, valamint javíthatja a légzést és az emésztést.



Háton alvás

- Kíméli a gerincet
- Segíti a légzést
- Csökkenti a ráncok kialakulását



Oldalt alvás (főleg a bal oldalon)

- Javítja az emésztést
- Csökkenti a refluxot
- Tehermentesíti a gerincet



Hason alvás

- ❗ Kevésbé ajánlott, mert megerhelheti a nyakat és a gerincet.

A levendula nyugtató ereje

A levendula természetes módon segíthet az elalvásban, csökkenti a szorongást és elősegíti a mély, pihentető alvást.



- Levendulapárna a hálószobában.
- Néhány csepp levendula illóolaj a párnára (természetes, hígítva).
- Levendulás tea az esti órákban.
- Nyugtató levendulás fürdő lefekvés előtt.

Esti rutin lépésről lépésre

- 1 Legalább 1 órával lefekvés előtt kapcsoljuk ki a képernyőket.
- 2 Fogyasszunk egy nyugtató gyógyteát.
- 3 Végezzünk könnyű nyújtógyakorlatokat.
- 4 Olvassunk vagy hallgassunk kellemes zenét.
- 5 Teremtsünk csendes, sötét és hűvös környezetet.

Természetes alvást segítő növények

- Levendula – csökkenti a szorongást, könnyíti az elalvást.
- Citromfű – nyugtatja az idegrendszert.
- Kamilla – segít ellazulni.
- Macskagyökér – mélyebb alvást támogat.
- Golgotavirág – oldja a feszültséget.



EGÉSZSÉGÜNKRE

Látásunk Ősszel is fontos

Hogyan óvhatjuk szemünket a szürkülő napokban?

Ősszel kevesebb a természetes fény, többet olvasunk és képernyőt használunk a zárt térben, miközben a szél és a hűvös levegő is irritálhatja a szemünket. Néhány egyszerű szokással sokat tehetünk azért, hogy látásunk hosszú távon is megmaradjon.

Kevesebb fény, nagyobb igénybevétel

A rövidebb nappalok miatt többet tartózkodunk mesterséges fényben, gyakrabban olvasunk és használunk számítógépet, telefont. Ez nagyobb terhelést jelent a szemünk számára, ami fáradtságához, szemszárazsághoz, könnyezéshez, esetleg homályos látáshoz is vezethet.



Ne feledjük!

Évente egyszer érdemes szemészeti vizsgálaton részt venni még akkor is, ha nem tapasztalunk panaszokat. A korai felismerés segíthet a komolyabb problémák megelőzésében.

Így kímélhetjük a szemünket



Tartsunk rendszeres szüneteket a képernyőtől.
Alkalmazzuk a 20-20-20 szabályt: 20 percenként nézzünk 20 másodpercig legalább 6 méterre.



Biztosítsunk megfelelő világítást olvasáshoz.
Használjunk erős, de nem villantó fényt.



Tartsuk fent a megfelelő páratartalmat a lakásban.
A száraz levegő irritálhatja a szemet.



Szükség esetén használjunk műkönyvet.
Különösen fűtési szezonban segíthet a szemszárazság ellen.



Viseljünk napszemüveget az őszi napsütésben is.
Az alacsonyan álló nap fénye zavaró lehet, és károsíthatja a szemet.



Hasznos tipp

Olvasáshoz és képernyő-használathoz válasszunk megfelelő erősségű, egyenletes, nem vakító világítást. A melegfehér fény kellemesebb a szemnek, és kevésbé fárasztja.

Táplálkozással is támogathatjuk

A szem egészségéhez fontos az A-vitamin, a lutein, a zeaxantin és az omega-3 zsírsavak. Ezek hozzájárulnak a jó látás fenntartásához, védik a szem sejtjeit, és segíthetnek megelőzni az életkorral összefüggő látásromlást.



Látásbarát ételek

- sötétzöld leveles zöldségek
- sárgarépa, sütőtök
- halak (omega-3 zsírsavak)
- diófélék
- áfonya és más bogyós gyümölcsök

MOZGÁSBAN AZ ÉLET

Ízületeink védelmében

Tudatos mozgással könnyebb az őszi

Az őszi, hűvösebb időjárás sokaknál felerősíti az ízületi panaszokat. A rendszeres, kíméletes mozgás, a megfelelő bemelegítés és néhány egyszerű óvintézkedés segíthet abban, hogy ízületeink rugalmasak maradjanak, és a mindennapok is könnyebben menjenek.



Miért érzékenyebbek az ízületek ősze?

A hűvös, nedves időjárás fokozhatja az ízületi fájdalmakat, mert a hideg hatására az izmok és inak merevebbé válnak, a keringés lassul, a porcok pedig kevésbé rugalmasak. Ez főként a térd, a csípő, a kéz és a gerinc ízületeit érintheti.



Hasznos tipp

A hidegben mindig öltözzünk rétegesen, különösen figyeljünk a derék, a térd és a boka védelmére.

Kímélő mozgás – nagy segítség

- Válasszunk az ízületek számára is kíméletes mozgásformákat, például sétát, nordic walkingot, kerékpározást vagy vízi tornát.
- Mozgás előtt mindig melegítsünk be, a végén pedig nyújtunk.
- Tartsunk rendszeres, de mérsékelt intenzitású mozgást.
- Kerüljük a hirtelen, nagy terheléssel járó mozdulatokat.
- Ügyeljünk a megfelelő testtartásra a mindennapi tevékenységek során is.



Mozgásötletek őszi

- napi 20–30 perc séta
- könnyű torna otthon
- nyújtógyakorlatok
- vízi torna (ha van rá lehetőség)
- kertészkedés, kímélő házimunka

Életmóddal is sokat tehetünk

Az ízületek egészségét nemcsak a mozgás, hanem a megfelelő táplálkozás, a testsúly egyensúlyban tartása és a megfelelő folyadékbevitel is támogatja.



Ízületbarát ételek

- halak (omega-3 zsírsavak)
- olajos magvak
- zöldségek, gyümölcsök
- teljes kiőrlésű gabonák
- megfelelő folyadékbevitel

ÉLETHELYZETEK ÉS DÖNTÉSEK

Időotthon-választás

Mire figyelünk, ha hosszabb távú gondoskodásról döntünk?

Az időotthon kiválasztása érzékeny és fontos döntés, amelyek nemcsak az anyagi szempontokról szól. Legalább ilyen lényeges az emberi környezet, az ellátás minősége és az egyéni szükségletek. A megfelelő intézmény biztonságot, szakmai támogatást és nyugodt mindennapokat adhat – mind az érintettnek, mind a családnak.

Mikor jöhet szóba az időotthon?

Az időotthon akkor válhat aktuálissá, ha az önálló életvitel egyre nehezebbé válik, és a mindennapi feladatok – például a háztartás vezetése, a bevásárlás, a személyes higiénia – már nagy megterhelést jelentenek.

Szintén indokolt lehet, ha rendszeres segítségre van szükség az egészségi állapot miatt, például gyógyszerelés-nél, mozgásban vagy mindennapi tevékenységekben.

Akkor is érdemes megfontolni az időotthont, ha a család már nem tud napi szinten biztonságos és megfelelő támogatást nyújtani, vagy ha az egyedüllet veszélyeket hordoz magában.

Az intézmény típusa és ellátási forma

A megfelelő intézmény kiválasztásához fontos, hogy reálisan mérlegeljük a következőket:

-  **Égészségi állapot** – milyen mértékű támogatásra van szükség.
-  **Mozgásképeség** – önállóan vagy segítséggel tud közlekedni.
-  **Demencia vagy memóriazavar jelenléte** – speciális ellátás szükséges-e.
-  **Társas igények** – fontos-e a közösség, a programokon való részvétel.
-  **Elhelyezkedés** – könnyen megközelíthető-e az intézmény.
-  **Családi látogatások lehetősége** – milyen távolságra van, mennyire egyszerű a rendszeres kapcsolattartás.

Az egészségi állapot és a demencia-ellátás

Az intézmény személyes megtekintése sokat elárul a mindennapok valóságáról. Figyeljük meg a tisztaságot, a szobák állapotát és a közös helyiségek hangulatát. A rendezett, világos terek és az otthonos környezet fontos szerepet játszanak a jó közérzetben.

Érdemes beszélgetni a személyzettel, figyelni a hozzáállásukat, türelmüket és empátiájukat. Kérdezzünk rá az étkezésre, a napi programokra, a közösségi lehetőségekre, valamint a kinti levegőn töltött időre.

Fontos szempont a biztonság és az akadálymentesség: legyenek korlátok, csúszásmentes burkolatok, lift, és az intézmény feleljen meg az idősek számára szükséges biztonsági előírásoknak.

Étkezés, mindennapok és kiegészítő szolgáltatások

Az étkezés a jó közérzet és az egészség alapja. Érdemes rákérdezni az étlapra, az egyéni diétás igények lehetőségére, valamint arra, hogy biztosítanak-e speciális étrendet például cukorbetegség, magas vérnyomás vagy más egészségügyi állapotok esetén.

A mindennapokat színesebbé tehetik a különféle programok, a közösségi tevékenységek, a gyógytorna, a mentális frissességet támogató foglalkozások és az intézmény által nyújtott egyéb szolgáltatások, mint például fodrász, pedikűr vagy lelki támogatás.

Költségek és szerződés

A költségek intézményenként jelentősen eltérhetnek, ezért fontos tisztázni, hogy az alapdíj pontosan milyen szolgáltatásokat tartalmaz. Érdemes rákérdezni, hogy a gyógyszerelés, a mosás, a személyes ápolás, a különféle terápiák vagy programok külön díj ellenében vehetők-e igénybe.

A szerződés minden feltételét gondosan olvassuk át, beleértve a díjak változásának feltételeit, a lemondás szabályait és a szolgáltatások részletezését is.

10 kérdés, amit érdemes feltenni beköltözés előtt

- 1 Milyen típusú ellátást nyújt az intézmény?
- 2 Milyen egészségi állapot esetén fogadják a lakókat?
- 3 Hogyan biztosítják a demencia-ellátást?
- 4 Milyen az étkezés, és van-e lehetőség diétás étrendre?
- 5 Milyen programokat, közösségi tevékenységeket kínálnak?
- 6 Milyen az intézmény higiéniai és biztonsági színvonala?
- 7 Milyen kiegészítő szolgáltatások érhetők el?
- 8 Mekkora a havi díj, és mit tartalmaz?
- 9 Hogyan lehet látogatni a hozzátartozókat?
- 10 Milyen a személyzet hozzáállása és tapasztalata?

Jó tudni

A gondosan megválasztott intézmény hosszú távon is stabilitást és megelégedettséget nyújthat. A jó döntés nemcsak ellátást, hanem nyugalmat és biztonságot is adhat.

A jó döntés nemcsak ellátást, hanem nyugalmat és biztonságot is adhat.

IDŐSOTTHON-VÁLASZTÁS

Idősothton-választás

Mit nézzünk meg személyesen, és hogyan készülünk a döntésre?

A megfelelő intézmény kiválasztása alapos tájékozódást igényel. A személyes látogatás, a mindennapi élet megismerése és a gyakorlati kérdések tisztázása segít abban, hogy valóban jó döntést hozzunk – olyat, amely biztonságot, nyugalmat és méltó életkörülményeket nyújt szerettünknek, és számunkra is megnyugvást jelent.

Személyes látogatás – mit figyeljünk?

Érdemes mindenképpen személyesen is meglátogatni a kiszemelt intézményt. Figyeljük meg a légkört, a tisztaságot, a dolgozók és a lakók közötti kommunikációt. Nézzük meg a közösségi tereket, a szobákat, az étkezőt és a kertet. Fontos az is, hogy milyen illatok érezhetők, mennyire rendezett a környezet, és hogy a lakók nyugodtnak, gondozottnak tűnnek-e. Egy személyes látogatás sokat elárul az intézmény mindennapjairól.

A napi élet ritmusa

Kérdezzük meg, hogyan telnek a mindennapok. Milyen az étkezés rendje, van-e lehetőség speciális diétára? Milyen programokat, foglalkozásokat szerveznek, és mennyire rugalmas a napirend? Tájékozódjunk arról, hogy milyen egészségügyi felügyelet biztosított, hogyan történik a gyógyszerek kezelése, és milyen a szabad mozgás lehetősége az intézményen belül és azon kívül. Fontos azt is tisztázni, hogyan működik a látogatás rendje, és mennyire tudja a leendő lakó megőrizni a saját megszokott rutinját, szokásait és hobbijait.

Költségek és szerződés

A döntés előtt részletesen beszéljük át a térítési díjat és azt, hogy pontosan mit tartalmaz. Kérdezzünk rá, hogy milyen extra szolgáltatások érhetők el, és ezeknek van-e külön díja. Fontos tisztázni a gyógyszerekkel, gyógyászati segédeszközökkel kapcsolatos költségeket, a mosási szolgáltatást, a speciális diétával járó esetleges felárakat, valamint a különböző szobatípusok árait és felszereltségét. A szerződés aláírása előtt nyugodtan kérjünk időt az átolvasásra, és ha szükséges, kérjük szakértő vagy hozzátartozó segítségét a feltételek értelmezésében.

Várólista és bekerülés

Sok intézményben van várólista, ezért érdemes időben tájékozódni a várható bekerülési időről. Kérdezzük meg, milyen dokumentumokra van szükség a jelentkezéshez, szükséges-e egészségügyi állapotfelmérés, és hogyan történik a felvételi elbírálás. Érdemes érdeklődni arról is, hogy ki segíthet a jelentkezés összeállításában – például a háziorvos, a kórházi szociális szolgálat vagy az önkormányzat szakemberei.

A hozzátartozó szerepe

A döntésben fontos szerepe van a családnak és a hozzátartozóknak. Érdemes közösen meglátogatni a kiszemelt intézményt, és megbeszélni a tapasztalatokat. Ugyanakkor a legfontosabb, hogy meghallgassuk a leendő lakó saját kívánságait, igényeit és félelmeit. A közös döntés, az ő véleményének tiszteletben tartása segíti, hogy az új életszakasz valóban elfogadott és biztonságos legyen.

Vigyünk magunkkal a kérdéseinket

A személyes látogatás során érdemes előre összegyűjteni a legfontosabb kérdéseket. Az alábbiak segíthetnek abban, hogy semmi lényeges ne maradjon ki:

- 1 Mekkora a várólista, és várhatóan mennyi idő a bekerülés?
- 2 Mit tartalmaz a térítési díj, és milyen extra költségek merülhetnek fel?
- 3 Milyen egészségügyi ellátás van helyben, és hogyan történik a gyógyszerek kezelése?
- 4 Van-e lehetőség próbanapra vagy ismételt látogatásra?
- 5 Milyen szobatípusok vannak, és hogyan lehet személyre szabni a lakókörnyezetet?
- 6 Hogyan működik a látogatás rendje, és van-e lehetőség a szabadabb ki- és bejárásra?
- 7 Milyen programokat, foglalkozásokat szerveznek a lakók számára?
- 8 Van-e lehetőség egyéni igények megbeszélésére, például speciális diétával, mozgáskorlátozottsággal vagy más sajátos szükséglettel kapcsolatban?

Jó tudni

A jó döntés nem csupán az árról szól, hanem a biztonságról, a méltó bánásmódról, a gondoskodásról és a leendő lakó komfortérzetéről. Az a hely a megfelelő, ahol otthon érezheti magát, ahol figyelnek rá, és ahol megőrizheti a saját egyéniségét.

INTÉZMÉNYBEMUTATÓ

Pécsváradi Gondozási Központ Idősek Otthona

Biztonság, gondoskodás, emberi odafigyelés

A Pécsváradi Gondozási Központ Idősek Otthona biztonságos, támogató környezetet nyújt azoknak az idősebb embereknek, akik mindennapi életükben tartós segítségre szorulnak. Célunk, hogy lakóink méltóságban, nyugalomban és gondoskodásban éljék mindennapjukat, egy olyan közösségben, ahol az emberi odafigyelés és a szakmai felkészültség egymást erősíti.



Főbb adatok és jellemzők



Cím: 7720 Pécsvárad, Dózsa György u. 2/a



Intézményvezető: Hujberné Pej Márta



Telefon: +36 72 465 143 vagy +36 72 566 013



E-mail: gondozasikozpont@pecsvarad.hu



Férőhelyek száma: 30 fő, ebből 11 emelt szintű és 19 általános férőhely, dedikált demens ellátással.



Elhelyezés: 1, 2 és 3 ágyas szobákban (összesen 14+1 szoba).



Érdekesség: a házirend betartása mellett háziállat is tartható.



Térítési díjak



Intézményi térítési díj:
4 800 Ft / fő / nap

(az általános ápoló-gondozó és a demens ellátás esetén is).



Belépési hozzájárulás (alapesetben):

- Átlagos elhelyezés: 1 620 000 Ft
- Emelt szintű elhelyezés: 2 160 000 Ft



Kedvezményes belépési hozzájárulás

(a Pécsváradon legalább 1 éve bejelentett lakcímmel rendelkező és ott életvitelszerűen élő lakosok számára):

- Átlagos elhelyezés: 1 000 000 Ft
- Emelt szintű elhelyezés: 1 800 000 Ft





Felvételi feltételek és szolgáltatások

A jogszabályban előírt folyamatos gondozási szükséglet (napi 4 órát meghaladó) vagy demencia igazolása, valamint a nyugdíjkorhatár betöltése. Pszichiátriai és szenvedélybetegeket az otthon nem tud fogadni.

- 24 órás nővérszolgálat
- Rendszeres orvosi felügyelet
- Napi háromszori étkezés (szükség esetén diétás étrenddel)



Elhelyezés és környezet

Az időskotthon 1, 2 és 3 ágyas szobák állnak rendelkezésre (összesen 14+1 szoba). A szobák kényelmesek, világosak, otthonosak, az intézmény környezete rendezett és nyugodt.

A lakók számára közös helyiségek is rendelkezésre állnak, ahol lehetőség van társasági életre, beszélgetésre, pihenésre.



Kedvezmények és különleges lehetőségek

A Pécsváradon legalább 1 éve bejelentett lakcímmel rendelkező és ott életvitelszerűen élő lakosok számára kedvezményes belépési hozzájárulás vehető igénybe.

Az intézményben a házirend betartása mellett háziállat is tartható, ami különösen nagy segítség lehet azok számára, akik kedvenc kisállatukkal szeretnék együtt tölteni mindennapjaikat.



EGÉSZSÉGÜNKRE

Immunrendszer támogatása ősszel

Déligyümölcsökkel is

Az őszi, hűvösebb időben különösen fontos, hogy szervezetünk elegendő vitamint, ásványi anyagot és antioxidánst kapjon. A hazai termések mellett a déligyümölcsök, szezonális gyümölcsök is remek lehetőséget kínálnak arra, hogy változatosabbá és tápanyagdúsabbá tegyük étrendünket.



Ezek a déligyümölcsök különösen értékesek ősszel

Számos, ilyenkor is könnyen beszerezhető, népszerű déligyümölcs segíthet az immunrendszer erősítésében:

- **Narancs – mandarin** – gazdag C-vitaminban
- **Grapefruit** – frissítő, antioxidánsokban gazdag
- **Citrom** – támogatja az immunrendszert
- **Kiwi** – kiváló C-vitamin-forrás
- **Gránátalma** – erős antioxidáns hatású
- **Datolya** – természetes energiát ad
- **Füge** – rostokban és ásványi anyagokban gazdag
- **Szőlő** – polifenolokkal védi a sejteket
- **Banán** – káliummal és rostokkal támogatja a szervezetet
- **Ananász** – bromelinnel segíti az emésztést és csökkenti a gyulladásokat



Miért hasznosak?

- Támogatják az immunrendszert a magas C-vitamin- és antioxidáns-tartalom révén.
- Segítenek megőrizni az energiát a fáradékonyabb őszi időszakban.
- Rosttartalmuk támogatja az emésztést.
- Hozzájárulnak a sejtek védelméhez és a szervezet természetes védekezőképességéhez.
- Változatos ízükkel gazdagítják az étrendet, így könnyebb a vitaminbevitel.



Hogyan fogyasszuk?

- Frissen, önmagában nassolnivalóként.
- Gyümölcssalátában, többféle déligyümölcs kombinálva.
- Reggeli mellé, például joghurtban, zabkásában vagy müzliben.
- Turmixként, smoothie formájában.
- Uzsonnára, egy marék dióval vagy magvakkal kiegészítve.
- Süteményekbe, desszertekhez is kiválóan felhasználhatók.



Mire figyeljünk?

- Fogyasszuk mértékkel, a magasabb cukortartalom miatt.
- Lehetőleg alaposan mossuk meg a déligyümölcsöket.
- Válasszunk érett, jó minőségű, lehetőleg kezeletlen héjú gyümölcsöket.
- Cukorbetegség esetén figyeljünk a mennyiségre, és kérjük ki szakember tanácsát.



Egyszerű ötlet Őszi gyümölcssaláta

Keverjük össze narancsot, kiwit, gránátalma-magokat és egy kevés mézet. Frissítő, vitaminban gazdag desszert a hűvösebb napokra.



A TERMÉSZET AJÁNDÉKA

Őszi gyümölcsök és zöldségek

Színes, tápláló finomságok a mindennapokhoz

Az őszi bőséges termései nemcsak ízletesek, hanem rendkívül értékes tápanyagokat is tartalmaznak. A szezonális gyümölcsök és zöldségek segítenek erősíteni az immunrendszert, támogatják az egészséget, és változatosságot hoznak az őszi konyhába.

Mit érdemes választani?

Az őszi hónapokban számos hazai gyümölcs és zöldség érkezik, amelyek frissen, helyi termelőktől beszerezve a legízletesebbek és legértékesebbek.



Alma

Rostos, C-vitaminban gazdag, jól tárolható.



Körte

Kíméli az emésztést, rostokat és ásványi anyagokat tartalmaz.



Sütiök

Gazdag béta-karotinban, A-vitaminban, könnyen emészthető.



Cékla

Támogatja a szív- és érrendszert, folsavat és antioxidánsokat tartalmaz.



Káposzta

C-vitaminban bővelkedik, erősíti az immunrendszert.



Szőlő

Antioxidánsokban gazdag, jótékony hatású a szívre.



Dió

Értékes zsírsavakat, E-vitamint és ásványi anyagokat tartalmaz.



Miért jók?



Rostok

Támogatják az emésztést, segítenek a bélrendszer egészségének megőrzésében.



Vitaminok

C-, A-, K-vitamin és többféle B-vitamin erősíti az immunrendszert, támogatja a látást és a megfelelő anyagcserét.



Ásványi anyagok

Kálium, magnézium, vas és kalcium segítik a szív, az izmok és a csontok egészségét.



Antioxidánsok

Védik a sejteket az oxidatív stresszel szemben, és hozzájárulnak a vitalitás megőrzéséhez.



Természetes védelem

A változatos, szezonális étrend segít megelőzni a megfázást és támogatja az általános jó közérzetet.



Tipp

Válasszon helyi termelőktől származó, hazai terményeket! Nemcsak frissebbek és ízletesebbek, hanem a környező gazdákat is támogatja.



Sütiökös-almás saláta

Őszi ízek egy tányéron



Hozzávalók (2 adaghoz):

- 30 dkg sütiök
- 2 alma
- 5 dkg dióbél
- 1 marék rukkola
- 2 evőkanál aszalt vörösfonya
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balzsamecet
- só, bors ízlés szerint

Variáció: A saláta tetejére morzsolhatunk friss kecskesajtot is, amely még krémesebb ízt ad.

Elkészítés:

- 1 A sütiöket kockára vágjuk, sütőben 180 °C-on kb. 20 perc alatt megsütjük.
- 2 Az almát felszeleteljük, a diót durvára törjük.
- 3 A hozzávalókat egy tálban összekeverjük, meglocsoljuk olívaolajjal és balzsamecettel.
- 4 Sóval, borssal ízesítjük, és rukkola levelekkel tálaljuk.

INTÉZMÉNYBEMUTATÓ

Nagyréti Éva Idősek Otthona - Hird

Biztonság, gondoskodás és keresztyén értékrendű támogatás

A Pécs-Hirdi Református Egyházmegye által fenntartott Nagyréti Éva Idősek Otthona országos ellátási területtel működik. Intézményünk szeretetteljes, biztonságos környezetben fogadja az időseket, valamint a demens ellátásra szoruló lakókat, szakmai gondozással és keresztyén értékrendű támogatással.



Illusztráció



Főbb adatok és jellemzők



Cím: 7693 Pécs, Kenderfonó u. 1.



Intézményvezető: Hajdu Krisztián



Telefon: +36 20 316 84 69



További telefonszámok:
+36 30 172 05 15, +36 30 172 00 39



Demens részleg: +36 30 172 05 85



Honlap: www.reformatusotthon.hu



Ellátás típusa:
idősek otthona, demens idősek bentlakásos elhelyezése



Engedélyezett férőhelyek száma: 99 fő



Ellátási terület: országos



Mit nyújt az otthon?



A Nagyréti Éva Idősek Otthona kétszintes, teljesen akadálymentesített épület, amely lifttel felszerelt. Lakóink számára biztonságos, szeretetteljes légkört biztosítunk, ahol szakképzett munkatársaink gondoskodnak a mindennapi ellátásról.

Az intézmény bentlakásos ellátást nyújt, különös figyelmet fordítva a demens ellátásra szoruló lakókra is. Nagy hangsúlyt helyezünk a közösségi életre, a tartalmas mindennapokra és a személyre szabott gondozásra.



Illusztráció



Fontos tudni



Az intézmény 2026. január 5-én kezdte meg működését. A beköltözők fogadása folyamatosan történik. A pontos felvételi lehetőségekről és az aktuális helyzetről közvetlenül az intézménynél érdemes érdeklődni.



Illusztráció

INTÉZMÉNYBEMUTATÓ



Elhelyezés és környezet

A Nagyréti Éva Idősek Otthona Pécs keleti részén, a csendes hirdi városrészben található. Intézményünk modern, kétszintes, teljesen akadálymentesített épületben működik, amely biztonságos, nyugodt környezetet biztosít lakóink számára. Az épületben lift is segíti a kényelmes közlekedést a szintek között.



Illusztráció



Szobák és férőhelyek

Intézményünkben 32 darab kétágyas, 4 darab háromágyas és 2 darab négyágyas szoba áll rendelkezésre.

A szobák teljesen berendezettek, mindegyik szobához saját mosdó és WC tartozik. A teljes körű berendezés miatt saját bútor hozatalára általában nincs lehetőség.



Illusztráció



Demens ellátás

Az intézményben külön, biztonságosan kialakított, 15 fős demens részleg is rendelkezésre áll, ahol a demenciával élő lakók számára személyre szabott gondozást, nyugodt, biztonságos környezetet és fokozott figyelmet biztosítunk.



Illusztráció



Lelki élet és közösség

Intézményünk kiemelten fontosnak tartja a keresztyén értékeket. Lakóink rendszeresen részt vehetnek áhítatokon, lelkigondozói beszélgetéseken és vasárnapi istentiszteleteken. A közösségi élet és a tartalmas mindennapi tevékenységek hozzájárulnak ahhoz, hogy lakóink aktív, értékes és kiegyensúlyozott mindennapokat éljenek.



Illusztráció



Megközelíthetőség

Intézményünk gépjárművel és tömegközlekedéssel egyaránt jól megközelíthető. A pécsi helyi járatok közül a 104A, a 13, a 13E, a 104E és a 13Y jelzésű buszokkal érhető el az otthon.



Fontos tudni

Az intézmény 2026. január 5-én nyitotta meg kapuit. Az ellátási terület országos, azonban az intézmény tájékoztatása szerint a jelentkezők száma jelenleg több mint háromszorosa a rendelkezésre álló 99 férőhelynek, ezért új jelentkezéseket átmenetileg nem tudnak fogadni. A legfrissebb felvételi helyzetről az intézménynél érdemes közvetlenül érdeklődni.

NAPPALI ELLÁTÁS

Napközben közösségben

Társaság, biztonság és tartalmas mindennapok – úgy, hogy az otthon marad az otthon.

Az idősek nappali ellátása olyan szociális szolgáltatás, amely napközben közösséget, programokat, biztonságot és szükség esetén segítséget nyújt, miközben lehetővé teszi, hogy a szépkorúak továbbra is saját otthonukban éljenek.



Illusztráció



Mit ad a nappali ellátás?

- Társaságot, közösségi élményt
- Rendszeres, tartalmas napirendet
- Közös étkezési lehetőséget (a szolgáltatótól függően)
- Különböző foglalkozásokat, programokat
- Szükség esetén felügyeletet és segítséget
- Lehetőséget a pihenésre és a beszélgetésre



Közösségi programok

A nappali ellátásban a helyi igényekhez igazodva szerveznek különféle foglalkozásokat: kézműves tevékenységeket, zenei programokat, közös ünnepeket, filmek vetítését, beszélgetőköröket, valamint mozgásos és szellemi frissességet megőrző programokat. A cél, hogy mindenki megtalálja a számára örömet adó tevékenységet.



Biztonság és segítség

Szakemberek, gondozók támogatják a mindennapokat, figyelnek az egyéni szükségletekre. A nappali ellátás biztonságos környezetet nyújt, ahol mindig van, aki segítsen, ha szükséges – legyen szó egy kis odafigyelésről, tanácsról vagy akár egészségi állapotból adódó támogatásról.



Miért lehet jó választás?

A nappali ellátás segít megelőzni az izolációt, támogatja a fizikai és mentális egészség megőrzését, és hozzájárul a jobb életminőséghez. Lehetőséget ad arra, hogy a szépkorúak aktívan, hasznosan töltsék a napjuk egy részét, miközben otthonuk továbbra is az otthonuk marad.



Illusztráció



Hogyan működik a nappali ellátás?

Támogatás, közösség, biztonság – a mindennapokban

Az idősek nappali ellátása olyan szociális szolgáltatás, amely segítséget és társaságot nyújt a mindennapokban, miközben lehetőséget ad az aktív, tartalmas időskorra. A szolgáltatás célja, hogy az otthonukban élő idősek napközben biztonságban, közösségben, szakmai támogatás mellett tölthessék idejüket.



Illusztráció



Kinek ajánlott?

A nappali ellátás elsősorban azoknak az idős embereknek jelent jó lehetőséget, akik otthonukban élnek, de napközben szívesen vennék igénybe a közösség, a felügyelet, a támogatás és a változatos programok nyújtotta lehetőségeket. A felvétel feltételei intézményenként eltérhetnek, ezért érdemes az adott szolgáltatónál tájékozódni.



Milyen szolgáltatásokat nyújthat?

- ✓ Községi programok, klubfoglalkozások
- ✓ Tanácsadás és információnyújtás
- ✓ Készségmegőrző foglalkozások (pl. memóriafejlesztés, kézműves tevékenységek, torna)
- ✓ Felügyelet, gondozás, szükség szerinti segítségnyújtás
- ✓ Pihenési lehetőség, kulturált környezet és higiénés feltételek
- ✓ Étkezési lehetőség (pl. ebéd), valamint – intézményenként – szállítás biztosítása is.



Illusztráció

„Jó idejönni, mindig van kivel beszélgetni és történik valami érdekes.”



Hogyan lehet igénybe venni?

A nappali ellátás igénybevételéhez érdemes felvenni a kapcsolatot a lakóhely szerinti szolgáltatóval. Érdemes előre érdeklődni a jelentkezés módjáról, a szükséges dokumentumokról, a nyitvatartásról, az étkezés és a szállítás lehetőségeiről, valamint a házirendről. Sok intézménynél személyes egyeztetés és jelentkezés szükséges.



Mennyibe kerül?

A térítési díj nem egységes, hanem a fenntartótól, az intézménytől és az igénybe vett szolgáltatások körétől függ. Ezért minden esetben az adott szolgáltatónál érdemes érdeklődni az aktuális térítési díjról és a fizetési feltételekről.



Fontos különbség

Az idősek nappali ellátása nem azonos a bentlakásos elhelyezéssel. Ebben az esetben az idős ember napközben veszi igénybe a szolgáltatásokat, az ellátási időszak után pedig hazatér saját otthonába, és továbbra is otthoni környezetében él.



Illusztráció



Demens nappali ellátás

A demenciával élő idősek számára külön szakosodott nappali ellátás is működhet, vagy a nappali ellátáson belül külön részlegben biztosítják a szolgáltatást. Itt a résztvevők számára rendszeres, egyéni és csoportos foglalkozásokat tartanak, és a nyitvatartási idő alatt folyamatos szakmai felügyeletet biztosítanak. A demens nappali ellátás igénybevételének feltételeiről – beleértve a szükséges szakmai dokumentumokat (pl. orvosi, szakorvosi vélemény) – az adott intézménynél lehet tájékozódni.



INTÉZMÉNYBEMUTATÓ

6. sz. Idősek Klubja – Pécs

Közösség, programok és biztonság napközben

A 6. sz. Idősek Klubja Pécsen, az Integrált Nappali Szociális Intézmény (INSZI) telephelyén működik. Intézményünk olyan idősek számára nyújt nappali ellátást, akik saját otthonukban élnek, a mindennapokban többnyire egyedül vannak, alapvetően önellátók, de szívesen vennék a közösséget, a felügyeletet, a programokat, a támogatást és a napi egyszeri étkezés lehetőségét.



Illusztráció



Elérhetőség

6. sz. Idősek Klubja
Integrált Nappali Szociális Intézmény (INSZI), Pécs
7626 Pécs, Felsőbalokány u. 1./G.
(Bejárat a Farkas István utca felől.)
+36 72 534-876



Fenntartó: Integrált Nappali Szociális Intézmény (INSZI), Pécs
Férőhelyek száma: **90 fő**



Mit nyújt a klub?

Intézményünk biztonságos, nyugodt környezetben biztosít lehetőséget a közösségi együttlétre, a mentális és fizikai jóllét megőrzésére, valamint a szabadidő tartalmas eltöltésére.



Programok, szolgáltatások

- ✓ Közösségi együttlét, beszélgetések
- ✓ Szociális és mentális támogatás
- ✓ Állapotmegőrző és -javító foglalkozások
- ✓ Szabadidős programok, kirándulások
- ✓ Memóriafejlesztő játékok
- ✓ Kézműves tevékenységek
- ✓ Zenés programok, közös éneklés
- ✓ Társasjátékok
- ✓ Vetítések, előadások
- ✓ Napi egyszeri étkezés lehetősége
- ✓ Séták, mozgás, tornáztatás



Illusztráció



Illusztráció



Illusztráció



Illusztráció



Illusztráció



Fontos tudni

Ugyanezen a telephelyen demens személyek számára nappali ellátás is működik, 49 férőhellyel. Ennek részletes bemutatása a következő oldalon olvasható.



INTÉZMÉNYBEMUTATÓ

Demens nappali ellátás

Biztonság, figyelem és napközbeni támogatás memóriazavar esetén

A demens személyek nappali ellátása biztonságos, támogató környezetet nyújt azoknak az időseknek, akiknél szakorvos által megállapított szellemi hanyatlással járó betegség áll fenn. A szolgáltatás célja, hogy a résztvevők napközben szakmai felügyelet, közösség és fejlesztő foglalkozások mellett tölthessék idejüket, miközben családi környezetük és otthonuk is megmarad számukra.



Illusztráció



Főbb adatok és jellemzők



Szolgáltató:

Integrált Nappali Szociális Intézmény, Pécs



Kiemelt telephely:

7626 Pécs, Felsőbalokány u. 1./G



További helyszín:

7632 Pécs, Littke József u. 10.



Telefonszám:

+36 (72) 534-876



E-mail:

info@inszi.hu



Férőhelyek száma:

49 férőhely



Ellátás formája:

demens személyek nappali ellátása, kiscsoportos formában



Kinek lehet segítség?



Az ellátás azoknak az időseknek jelenthet segítséget, akiknél szakorvos által megállapított memóriazavar vagy demencia áll fenn, és napközben felügyeletre, támogatásra, strukturált programokra és biztonságos közösségre van szükségük.



Mit nyújt a szolgáltatás?



- egyéni foglalkozások
- csoportfoglalkozások
- szakszerű gondozói felügyelet
- étkezés, szükség esetén diéta biztosítása
- napközbeni biztonságos közösségi környezet



Fejlesztő programok



- mozgásos foglalkozások
- zene és tánc
- játékos memóriafejlesztés
- biblioterápia
- művészetterápia



Fontos tudni



A nappali ellátás nem bentlakásos szolgáltatás: a résztvevők napközben vesznek részt a programokon, majd hazatérnek otthonukba. A szolgáltatás célja a meglévő képességek megőrzése, lehetőség szerinti fejlesztése és a hozzátartozók tehermentesítése. Az aktuális jelentkezési feltételekről közvetlenül az intézménynél érdemes érdeklődni.



**Napközben biztonságban,
délután újra otthon.**

Illusztráció

Hova forduljak?

Országos megyei áttekintés

Sürgősségi betegellátás, fogászati ügyelet és állatorvosi ügyelet

Összegejtöttük, hogy az egyes megyékben és Budapesten hova fordulhat, ha sürgős orvosi ellátásra, fogászati ügyeletre vagy állatorvosi segítségre van szükség.



Budapest

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Péterfy Sándor Utcai Kórház
1076 Budapest, Péterfy S. u. 8–20.
-  **Fogászati ügyelet:**
Semmelweis Egyetem Fogászati Klinika
1088 Budapest, Szentkirályi u. 40.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Állatmentő Liga
1148 Budapest, Fogarasi út 47.

Bács-Kiskun megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Bács-Kiskun Vármegyei Oktatókórház
6000 Kecskemét, Nyíri út 38.
-  **Fogászati ügyelet:**
Kecskeméti Fogászati Ügyelet
6000 Kecskemét, Piaristák tere 7.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Kecskeméti Állatorvosi Ügyelet
6000 Kecskemét, Csabay Géza krt. 4.

Békés megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Békés Vármegyei Központi Kórház
5600 Békéscsaba, Gyulai út 18.
-  **Fogászati ügyelet:**
Békéscsabai Fogászati Ügyelet
5600 Békéscsaba, Szabadság tér 2.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Békés Megyei Állatorvosi Ügyelet
5600 Békéscsaba, Ötemető u. 2.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
B. A.-Z. Vármegyei Központi Kórház
3526 Miskolc, Szentpéteri kapu 72–76.
-  **Fogászati ügyelet:**
Miskolci Fogászati Ügyelet
3525 Miskolc, Kazinczy u. 4.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Miskolci Állatorvosi Ügyelet
3526 Miskolc, Fonoda u. 12.

Csongrád-Csanád megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Csongrád-Csanád Vármegyei Kórház
6725 Szeged, Semmelweis u. 6.
-  **Fogászati ügyelet:**
Szegedi Fogászati Ügyelet
6721 Szeged, Tisza Lajos krt. 64.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Szegedi Állatorvosi Ügyelet
6728 Szeged, Dorozsmai út 143.

Fejér megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Fejér Vármegyei Szent György Kórház
8000 Székesfehérvár, Seregélyesi út 3.
-  **Fogászati ügyelet:**
Székesfehérvári Fogászati Ügyelet
8000 Székesfehérvár, Budai út 40.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Fejér Megyei Állatorvosi Ügyelet
8000 Székesfehérvár, Homokosor 7.

Győr-Moson-Sopron megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház
9024 Győr, Vasvári Pál u. 2–4.
-  **Fogászati ügyelet:**
Győri Fogászati Ügyelet
9023 Győr, Liezen-Mayer u. 57.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Győr-Moson-Sopron Megyei Ügyelet
9028 Győr, Fehérvári út 4.

Hajdú-Bihar megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Debreceni Egyetemi Klinikai Központ
4032 Debrecen, Nagyerdei krt. 98.
-  **Fogászati ügyelet:**
Debreceni Fogászati Ügyelet
4024 Debrecen, Rózsahegy u. 4.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Hajdú-Bihar Megyei Állatorvosi Ügyelet
4031 Debrecen, Kishegyesi út 19.

Heves megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Markhot Ferenc Kórház
3300 Eger, Knézich K. u. 1.
-  **Fogászati ügyelet:**
Egri Fogászati Ügyelet
3300 Eger, Törvényház u. 4.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Heves Megyei Állatorvosi Ügyelet
3300 Eger, Sas u. 8.

Jász-Nagykun-Szolnok megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Kórház
5000 Szolnok, Tószegi út 21.
-  **Fogászati ügyelet:**
Szolnoki Fogászati Ügyelet
5000 Szolnok, Ady Endre út 35.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Szolnok Megyei Állatorvosi Ügyelet
5000 Szolnok, Thököly út 90.

Komárom-Esztergom megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Szent Borbála Kórház
2800 Tatabánya, Dózsa Gy. út 77.
-  **Fogászati ügyelet:**
Tatabányai Fogászati Ügyelet
2800 Tatabánya, Szent Borbála tér 1.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Komárom-Esztergom Megyei Ügyelet
2800 Tatabánya, Búzavirág u. 11.

Nógrád megye

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Szent Lázár Megyei Kórház
3100 Salgótarján, Füleki út 54–56.
-  **Fogászati ügyelet:**
Salgótarjáni Fogászati Ügyelet
3100 Salgótarján, Rákóczi út 36.
-  **Állatorvosi ügyelet:**
Nógrád Megyei Állatorvosi Ügyelet
3100 Salgótarján, Csokonai út 15.

Hova forduljak?

Országos megyei áttekintés – folytatás

Sürgősségi betegellátás, fogászati ügyelet és állatorvosi tájékoztató pontok

Pest

-  **Sürgősségi betegellátás:**
terület szerint
Vác / Cegléd / Kistarcsa
-  **Fogászati ügyelet:**
területi, helyi ügyeleti rend szerint
-  **MAOK-info:**
30/894-8524

Tolna

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Szekszárd, Balassa János Kórház,
Béri Balogh Á. u. 5–7.
-  **Fogászati ügyelet:**
Szekszárd • 8–14, napi beosztás szerint
-  **MAOK-info:**
74/410-751

Zala

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Zalaegerszeg, Szent Rafael Kórház,
Zrínyi u. 1.
-  **Fogászati ügyelet:**
Munkácsy M. u. 14. • 92/315-602 •
70/595-3211
-  **MAOK Pannon-info:**
30/970-2672

Somogy

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Kaposvár, Kaposi Mór Kórház,
Tallán Gy. u. 20–32.
-  **Fogászati ügyelet:**
Ezredév u. 13. • 82/427-480 •
hétv./ünn. 8–14
-  **MAOK Pannon-info:**
30/970-2672

Vas

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Szombathely, Markusovszky Kórház,
Markusovszky L. u. 5.
-  **Fogászati ügyelet:**
Markusovszky L. u. 8. • 94/313-340 •
hétv./ünn. 8–14
-  **MAOK Pannon-info:**
30/970-2672

Szabolcs-Szatmár-Bereg

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Nyíregyháza, Jósza András Kórház,
Szent István u. 68.
-  **Fogászati ügyelet:**
Szent István u. 70. • 42/595-424 •
hétv./ünn. 8–14
-  **MAOK-info:**
42/598-976

Veszprém

-  **Sürgősségi betegellátás:**
Veszprém, Csolnoky Kórház,
Kórház u. 1.
-  **Fogászati ügyelet:**
Halle u. 5/E • 88/425-228 •
hétv./ünn. 8–14
-  **MAOK Pannon-info:**
30/970-2672

Jó tudni

-  Először mindig a panasz súlyosságát mérjük fel.
-  Háziiorvosi rendelési időben először a háziorvost keressük.
-  Ha bizonytalan, először telefonáljon.
-  **Sürgős életveszély esetén: 112.**

Az állatorvosi ügyelet nem minden megyében működik egységes rendszerben. Ahol nincs külön ügyeleti szám, a MAOK területi szervezetének tájékoztató elérhetőségét adjuk meg.
Adatok ellenőrizve: 2026. október 8.

Mennyit kell várni?

Várakozási idők nagy értékű diagnosztikára, egynapos sebészetre

Az egészségügyi váróidők intézményenként, térségenként és ellátástípusonként jelentősen eltérhetnek. A hivatalos adatok szerint a tervezhető ellátásoknál a várakozás sokszor heteket, egyes esetekben hónapokat is jelenthet. Éppen ezért fontos tudni, mire számíthatunk, és hol érdemes tájékozódni.



Mit mutatnak a hivatalos adatok?

A NEAK a várólistáknál két fő mutatót használ: a tényleges átlagos várakozási időt és a tervezett átlagos várakozási időt. Ezekből látható, hogy ugyanarra az ellátásra az intézmények között is lehet különbség. A sürgős esetek természetesen elsőbbséget élveznek.



Nagy értékű diagnosztika

- MR- és CT-vizsgálatokra sok helyen több hetes várakozás is előfordulhat.
- Terheltebb intézményeknél ez akár 1–3 hónap is lehet.
- A pontos időt befolyásolja a beutalás sürgőssége és a helyi kapacitás.



Egynapos sebészet

- Az egynapos sebészeti ellátás előnye, hogy a beavatkozás 24 órán belül lezajlik.
- A hozzájutás ideje azonban általában előjegyzéshez kötött, ezért a várakozás több hét is lehet.
- A konkrét időtartam mindig a beavatkozás típusától és az intézménytől függ.



Általános tapasztalat

- Szakrendelésekre: néhány naptól néhány hétig terjedhet a várakozás.
- Tervezhető műtéteknél: egyes esetekben 60 napon túli várakozás is előfordulhat.
- Az aktuális lehetőségekről érdemes közvetlenül az intézménynél érdeklődni.
- Tájékozódni a NEAK és az EgészségAblak felületein lehet.



Az itt szereplő információk tájékoztató jellegűek, az aktuális várakozási idők intézményenként és ellátástípusonként eltérhetnek.



Ne várjon hónapokat!

Nagy értékű diagnosztika és egynapos sebészet akár 10 napon belül

már havi
6 200 Ft-ért

- ✓ gyors hozzáférés
- ✓ tervezhető költségek
- ✓ biztonságos megoldás

Telefon: 303590002

A KÖVETKEZŐ SZÁMBÓL...

Találkozzunk decemberben is!

A következő számunkban ismét sok érdekes témával, hasznos tanácsokkal és inspiráló írásokkal várjuk Önt az ünnepi időszakra hangolódva.



Várjuk Önt a következő számban is!



Ezüstévek

Aktív évek. Teljes élet.

1. szám
2026. november

Köszönjük, hogy velünk tartott!



Találkozzunk
a következő
számban is!

